



Plano de Atividades

2016

**Estrutura Residencial para Pessoas
Idosas**

e

Centro de Dia



Plano de Atividades 2016 Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Dia

O Plano de Atividades tem como objetivo principal dinamizar os idosos do Centro Social Nossa Senhora das Dores (CSNSD) sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

A animação é um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, tem como objetivos gerais: valorizar as competências, saberes e cultura dos idosos, ajudando-os a encarar o seu envelhecimento como um processo natural de forma positiva e ajustada, e a reconhecer a necessidade de manutenção das atividades físicas e mentais. Neste âmbito da animação o CSNSD proporciona aos seus utentes um plano anual e semanal de atividades socioculturais, nos quais procura dinamizar atividades que promovam a qualidade de vida e o bem estar da pessoa idosa.

O Plano Anual de Atividades do CSNSD, contempla atividades planificadas a nível interno (equipa técnica) e a nível interinstitucional, que permitem aos idosos de várias IPSS do concelho um convívio mais abrangente, promovem o envelhecimento saudável e solidariedade entre gerações.

Neste sentido, o Plano de Atividades proposto constitui-se por:

- Atividades física ou motora;
- Atividade cognitiva ou mental;
- Atividades através da expressão e da comunicação oral e corporal;
- Atividades através da expressão plástica;
- Atividades lúdicas e culturais;
- Atividades Quotidianas.
- **Atividades Físicas ou Motoras**

As atividades físicas consistem em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de forma a manter ou melhorar os índices de independência do idoso.



Esta atividade será desenvolvida através de exercícios propostos pelo professor de educação física que promove semanalmente uma aula de ginástica geriátrica. De jogos tradicionais e desportivos promovidos pela educadora social.

- **Atividades Cognitivas ou Mentais**

Apesar de existirem perdas de capacidades cognitivas com o envelhecimento esses efeitos podem ser atenuados se o idoso manter uma boa atividade cognitiva e contatos sociais regulares. Neste sentido, o objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é de aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade, velocidade perceptiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de: Operações Aritméticas Simples; Jogo dos Sinónimos e Antónimos; Jogo de Memória; Damas; Dominó; A Hora do Conto, entre outros.

- **Atividades através da Expressão e da Comunicação Oral e Corporal**

Estas atividades consistem em incentivar os utentes a relacionarem-se uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências. Permitem também a troca de ideias, opiniões, sugestões mas também transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento. Estas atividades serão desenvolvidas através da organização de festas e de bailes.



- **Atividades através da Expressão Plástica**

As atividades de expressão plástica permitem ao idoso exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades passam por: colagens e recortes; tapeçarias, costura; trabalhos em feltro; entre outros.

- **Atividades Lúdicas e Culturais**

A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades têm estes objetivos mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

As atividades culturais têm como objetivos, promover o contato com o exterior, contrariar o desenraizamento social dos idosos; incrementar a participação ativa dos idosos; assim como promover o convívio. Estas atividades compreendem: visionamento de filmes, ida ao teatro, museus, exposições, feiras, parques naturais e visitas com fins religiosos a locais sagrados.



- **Atividades Quotidianas**

As atividades quotidianas permitem ao utente desempenhar tarefas habituais como a jardinagem, cuidar de plantas, cuidar dos animais da instituição, pequenas tarefas domésticas (como por exemplo fazer a cama, dobrar toalhas, arrumar a sua roupa no roupeiro), ver televisão (as notícias, os jogos de entretenimento, novelas), cuidar da sua imagem (ida ao cabeleireiro), de forma a tentar manter as suas rotinas; dando-lhes autonomia.



Plano Anual de Atividades 2016

Comemoração de Dias Festivos

Dia	Objetivos	Ação
Comemoração dos Aniversários dos utentes	<ul style="list-style-type: none">- Preservar a identidade dos idosos;- Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	<ul style="list-style-type: none">- No final do lanche cantar-se-á os "Parabéns a Você...", apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.
1 de janeiro Ano Novo	<ul style="list-style-type: none">- Orientar o utente no tempo;- Promover um momento de reflexão e partilha.	<ul style="list-style-type: none">- Dinâmica de Grupo: "Desejos para 2016";- Realização do "Painel dos Desejos"
6 de janeiro Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none">- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;- Promover o convívio entre todos.	<ul style="list-style-type: none">- Dinâmica de Grupo: "A Lenda dos Reis Magos".
14 de fevereiro Dia dos Namorados	<ul style="list-style-type: none">- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;- Recolha de saberes alusivos ao tema;- Alertar para a necessidade e a vantagem de criar laços afetivos saudáveis.	<ul style="list-style-type: none">- Realização de trabalhos manuais alusivos à época e exposição deste.



Plano de Atividades 2016
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Dia

Dia	Objetivos	Ação
8 de março Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o espírito crítico dos utentes; - Promover a valorização do papel da mulher na sociedade; - Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; - Promover a interação e a coesão grupal. 	- Debate sobre o papel da Mulher na sociedade e distribuição de lembranças.
19 de março Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aproximação com a família; - Valorizar o papel do utente na família. 	- Realização de um convívio entre os utentes, familiares e funcionárias.
21 de março Dia da Árvore	<ul style="list-style-type: none"> - Convívio intergeracional; - Sensibilizar os idosos e as crianças para as questões relacionadas com o ambiente. 	- " Um cantinho no Jardim".
27 de março Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Promover a partilha e o convívio intergeracional. - Realizar atividades criativas e recreativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de trabalhos manuais alusivos á época e exposição dos mesmos; - Convívio Intergeracional.
25 de abril Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Fomentar o espírito crítico dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate sobre o 25 de Abril; - Visionamento de um filme.



Plano de Atividades 2016
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Dia

Dia	Objetivos	Ação
1 de Maio Dia do Trabalhador	<ul style="list-style-type: none">- Lembrar a profissão de cada um;- Orientar o utente no tempo	-Dinâmica de grupo acerca das profissões.
1 de Maio Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none">- Promover a aproximação com a família;- Valorizar o papel do utente na família;- Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação.	- Realização de um convívio entre utentes, familiares e funcionárias.
13 de Maio Aparição da Nossa Senhora aos Pastorinhos	<ul style="list-style-type: none">- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	- Visionamento de filme/documentário.
15 de Maio Dia da Família	<ul style="list-style-type: none">- Promover a aproximação entre os utentes e a família;- Proporcionar um momento de descontração e convívio.	- Lanche convívio entre familiares e utentes.
1 de Junho Dia Internacional da Criança	<ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio intergeracional;- Criar um momento de partilha.	Encontro Intergeracional.



Plano de Atividades 2016
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Dia

Dia	Objetivos	Ação
24 de Junho S. João	<ul style="list-style-type: none">- Lembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;- Contrariar o desenraizamento social dos idosos;- Realizar atividades criativas e recreativas;- Incrementar a participação ativa dos idosos;	<ul style="list-style-type: none">- Sardinhada convívio;- Construção de arcos e balões para a decoração da instituição;- Concurso de quadras populares.
26 de Julho Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none">- Promover a aproximação familiar;- Promover o convívio intergeracional;- Valorizar o papel dos avós nas famílias.	<ul style="list-style-type: none">- Convívio intergeracional.
21 de Setembro Dia da Paz	<ul style="list-style-type: none">- Convívio intergeracional;- Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	<ul style="list-style-type: none">- Lançamento de balões com mensagens sobre a Paz.
1 de Outubro Dia Mundial do Idoso	<ul style="list-style-type: none">- Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos;- Promover o convívio intergeracional;- Contribuir para o enraizamento sociocultural;- Favorecer a interação grupal.	<ul style="list-style-type: none">- Realização de uma festa.



Plano de Atividades 2016
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Dia

Dia	Objetivos	Ação
11 de Novembro Dia de S. Martinho	<ul style="list-style-type: none">- Criar um momento de descontração e diversão entre todos;- Orientar o utente no tempo;- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	- Magusto (baile, músicas tradicionais e lanche convívio).
24 de Dezembro	<ul style="list-style-type: none">- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;- Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação.	- Realização de trabalhos manuais alusivos á época natalícia e exposição dos mesmos.



Plano Anual de Atividades

Atividades a Desenvolver nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Periodicidade	Recursos Humanos	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio;- Estimular a memória;- Fomentar o bom humor.	<ul style="list-style-type: none">- Concerto de Guitarra.	<ul style="list-style-type: none">- Todas as segundas feiras.	<ul style="list-style-type: none">- Músico;- Idosos.	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;- Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.
<ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio;- Estimular a memória;- Exercitar o corpo.	<ul style="list-style-type: none">- Concerto de Acordeão e Baile.	<ul style="list-style-type: none">- Todas as terças feiras.	<ul style="list-style-type: none">- Músico;- Idosos.	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;- Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.
<ul style="list-style-type: none">-Promover o convívio;-Desenvolver a motricidade, agilidade e coordenação.	<ul style="list-style-type: none">- Aula de Ginástica.	<ul style="list-style-type: none">- Todas as quartas feiras.	<ul style="list-style-type: none">- Professor de Educação Física;- Idosos.	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;- Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.



Plano Anual de Atividades

Atividades a Desenvolver nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Periodicidade	Recursos Humanos	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none">- Fomentar o espírito religioso;- Promover o espírito de grupo.	<ul style="list-style-type: none">- Religiosas / Eucaristia	<ul style="list-style-type: none">- Segundo domingo de cada mês.	<ul style="list-style-type: none">- Sacerdote;- Idosos.	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;- Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.
<ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio;- Estimular a memória;- Exercitar o corpo;- Adquirir novos conhecimentos;-Partilhar saberes.	<ul style="list-style-type: none">- Animação Musical;Baile;Projeção de Filme.	<ul style="list-style-type: none">- Dois Sábados por mês.	<ul style="list-style-type: none">- Idosos;- Drº Hélder Reis.	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;- Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.



Plano Anual de Atividades

Atividades a Desenvolver nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Periodicidade	Recursos Humanos	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver a agilidade mental; - Estimular a memória; -Fomentar a expressão verbal; - Favorecer o espírito de grupo. 	- Atividades Cognitivas.	- Todas as quintas feiras e sempre que seja adequado.	- Idosos; - Educadora Social (E.S.).	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; - Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a coordenação psicomotora; -Desenvolver a precisão manual. 	- Atividades de Expressão Plástica.	- Todas as sextas feiras e sempre que seja adequado.	- Idosos; - E.S.	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; - Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.



Plano Anual de Atividades

Atividades a Desenvolver nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Periodicidade	Recursos Humanos	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a estimulação cognitiva; - Trabalhar a memória autobiográfica; - Valorizar a História de Vida. 	Baú das Memórias.	Duas vezes por mês e sempre que seja necessário.	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos; - E.S. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; - Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.
<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos utentes experiências que favoreçam a sua vertente sócio afetiva; - Promover atividades que estimulem a autoestima e autoconfiança. 	Ida às compras.	Uma vez por mês ou sempre que for necessário.	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos; - E.S. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; - Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.



Plano Anual de Atividades

Atividades a Desenvolver nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Periodicidade	Recursos Humanos	Indicadores de Avaliação
- Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio.	Jogos Seniores	Duas vezes por mês ou sempre que necessário.	- Idosos; - E.S.	- Grau de satisfação dos utentes; - Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.
- Adquirir novos conhecimentos; - Partilhar saberes.	-Visionamento de Filmes temáticos.	- Datas a definir consoante a época do ano, recursos existentes e necessidades dos utentes.	- Idosos; - E.S.	- Grau de satisfação dos utentes; - Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.



Plano Anual de Atividades

Atividades a Desenvolver nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Periodicidade	Recursos Humanos	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio;- Conhecer novos locais;- Adquirir novos conhecimentos e saberes.	<ul style="list-style-type: none">- Atividades Culturais.	<ul style="list-style-type: none">- Datas a definir consoante a época do ano, recursos existentes e necessidades dos utentes.	<ul style="list-style-type: none">- Idosos;- E.S.	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;- Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.
<ul style="list-style-type: none">-Desenvolver a agilidade mental;- Estimular a memória;-Desenvolver a motricidade, agilidade e coordenação.	<ul style="list-style-type: none">- Atividades Quotidianas	<ul style="list-style-type: none">- Datas a definir consoante a época do ano, recursos existentes e necessidades dos utentes.	<ul style="list-style-type: none">- Idosos;- E.S.	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;- Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.



Plano Anual de Atividades

Atividades a Desenvolver nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Periodicidade	Recursos Humanos	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio e a realização de atividades entre as diversas gerações; - Incentivar o contacto e o respeito pelos mais velhos. 	Atividades Intergeracionais.	- Datas a definir consoante a época do ano e recursos existentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos; - Crianças; - E.S; - Educadoras Infância; - Auxiliares Ação Educativa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; - Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.
<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio; - Desenvolver a agilidade e coordenação. - Fomentar o entretenimento. 	Idas à praia	Datas a definir nos meses de maio; junho e julho.	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos; - E.S. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; - Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.



Plano Anual de Atividades

Atividades a Desenvolver nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Periodicidade	Recursos Humanos	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar a oportunidade dos utentes visitarem os locais de origem;- Propiciar a recordação de vivências e emoções fundamentais para o bem estar dos utente.	Passeio às origens.	<ul style="list-style-type: none">- Datas a definir consoante a época do ano e recursos existentes.	<ul style="list-style-type: none">- Idosos;- D.T.- E.S.	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;- Grau de participação e envolvimento dos idosos nas atividades.



Atividades Interinstitucionais nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Calendarização	Local	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o espírito carnavalesco; - Promover o convívio com idosos de outras instituições; - Fomentar o estabelecimento de novos contatos pessoais e laços de amizade. 	Baile/ Concurso de Máscaras de Carnaval	fevereiro	A definir	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; -Nível de interação entre idosos das diferentes instituições.
<ul style="list-style-type: none"> - Reviver tradições que fizeram parte da vida dos idosos; - Promover o convívio com idosos de outras instituições; - Fomentar o estabelecimento de novos contatos pessoais e laços de amizade. 	Baile da Pinha	Data a definir.	Santa Casa da Misericórdia de Tavira	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; -Nível de interação entre idosos das diferentes instituições.



Atividades Interinstitucionais nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Calendarização	Local	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none">- Recordar tradições que fizeram parte da vida dos idosos;Promover o convívio com idosos de outras instituições;- Fomentar o estabelecimento de novos contatos pessoais e laços de amizade.	Baile da Espiga	05 maio	Centro Social Nossa Senhora das Dores	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;-Nível de interação entre idosos das diferentes instituições.
<ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio com idosos de outras instituições;- Fomentar o estabelecimento de novos contatos pessoais e laços de amizade;- Comemorar datas festivas.	Arraial Santos Populares	junho	Centro Intergeracional da Pegada	<ul style="list-style-type: none">- Grau de satisfação dos utentes;-Nível de interação entre idosos das diferentes instituições.



Atividades Interinstitucionais nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Calendarização	Local	Indicadores de Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer e dignificar o papel do idoso na nossa sociedade; - Promover o convívio com idosos de outras instituições; - Valorizar o papel dos avós nas famílias. 	Dia dos Avós	julho	Centro Social de Santo Estevão	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; - Nível de interação entre idosos das diferentes instituições.
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer e dignificar o papel do idoso na nossa sociedade; - Sensibilizar a comunidade local para problemática do idoso na sociedade contemporânea; - Promover o convívio com idosos de outras instituições. 	Semana do idoso Seminário (Atividades a definir)	A definir	A definir	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfação dos utentes; - Nível de interação entre idosos das diferentes instituições; - Grau de envolvimento da comunidade local.



Atividades Interinstitucionais nos Dois Semestres de 2016

Objetivos	Atividades	Calendarização	Local	Indicadores de Avaliação
- Fomentar o espírito natalício; -Promover o convívio com idosos de outras instituições.	Almoço de Natal	Dezembro	A definir.	- Grau de satisfação dos utentes; -Nível de interação entre idosos das diferentes instituições;



Plano de Atividades 2016
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Dia

Notas:

- O presente Plano de atividades é um resumo sintético das dinamizações que irão ser realizadas entre janeiro e dezembro. Os utentes serão informados com antecedência da realização das atividades.
- A respetiva planificação é flexível, podendo a mesma ser alterada sempre que a responsável pelas atividades dinamizadas, considere necessário.
- As atividades poderão ter a presença da Diretora Técnica, Encarregada de Serviços Gerais e colaboradoras do CSNSD, sempre que seja necessário e nas quais se evidencie o espírito de entrega.

Santa Catarina da Fonte do Bispo, 29 de dezembro 2015.

Educadora Social

(Manuela Viegas)

Diretora técnica

(Carla Palma)